



حمية عالية البروتين

قسم التغذية العلاجية

حمية عالية البروتين

ويستخدم هذا النظام في حالات سوء التغذية الناتجة من نقص البروتين أو في حالات حاجة المريض لكميات عالية من البروتين لتعويض الأنسجة التالفة وتكون كمية البروتين التي يحتاجها الجسم أكثر من ٥, ١/كجم / اليوم وأن يحتوي الغذاء على قدر كبير من الطاقة كما في مرضى الحروق ويستخدم أيضاً لأمراض الكبد وكذلك بعض أمراض الكلى (NEPHORTIC SYNDROME) وهنا لابد من تحديد كميات الصوديوم الواجب إعطائها للمريض حسب حالته.

البروتينات الأساسية هي

مجموعة اللحوم (لحم ، سمك ، دجاج ، بيض) .

مجموعة الحليب (حليب ، لبن ، زبادي ، جبن ، قشطة، لبنة).

هناك أطعمة أخرى مثل الخبز والحبوب تحتوي على كميات أقل من البروتين ويحتاج الإنسان إلى بعض البروتينات يومياً للحفاظ على صحة الجسم مثل: (الفول ، الحمص ، البازلاء ، الفاصوليا، العدس ..).

- يفضل قلي الأطعمة بدلا من شويها وإضافة بعض الزيوت على الأرز والسلطات لإضافة سعرات حرارية .

لتجنب الإمساك عليك بتناول الأطعمة التالية:

الخضار الطازجة ، الإيدام ، السلطة ، الفاكهة الطازجة .

خبز البر ، الخبز الأسمر ، البرغل ، القرصان ، الحبوب .

تناول على الأقل ثلاث لترات من الماء والسوائل يوميا .

من المهم أن تزود جسمك بما يكفي من السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة الأخرى حتى تحافظ على صحة أجسامنا ومن المهم أن نتناول مقادير مناسبة من الأطعمة التي تحتوي على السكر والدهون والبروتينات لإمداد الجسم بما يكفيه من الطاقة والغذاء .